

けんぽだより

2023

No. 164

秋

あなたの予定表に健診受診日はありますか?…2

第7回ウォーキング駅伝 結果発表…4

インフルエンザ接種費用補助のご案内…6

2022年度 決算のお知らせ…14

ご家族みなさまで
ご覧ください



ロジスティード健康保険組合

We Love Sports

常に全力でプレーして チームの誰よりも走る

カタールW杯のピッチに立つて

サッカーをはじめてから今まで、あまり先のことは考えずに、目の前の試合や練習に全力を注ぐことだけを考えて取り組んできました。初出場となった昨年のカタールW杯も、はじまる前はそこまで強

く意識していたわけではなかったんです。でもいざW杯のピッチに立つてプレーしてみたら、次のW杯にも出たいという思いがとて強くなりました。多くのことを感じて、経験できたあの舞台にまた立ちたい。今はそこを目指して、全力でサッカーに取り組みたいと思っています。



プロサッカー選手
(日本代表)

前田 大然さん

写真提供: フォート・キシモト



チームのためにプレーする大切さ

サッカーとの出会いは小学4年生の時ですね。それまでは器械体操をやっていたんですが、体が硬くて柔軟が苦手だったので辞めたいと思っていたんです(笑)。ちょうどその時に引越してしまいましたが、新しくできた友達にサッカーをやっている誘われて、たのびがきっかけでした。

高校1年生の時、サッカー部の規律を破ってしまい、除籍の処分を受けてしまったことがあります。生活態度を改め、地道にトレーニングを続けて、1年後に部への復帰を認められたのですが、その間、顧問の先生をはじめ、本当にたくさんの方に支えてもらいました。自分だけでは生きていけないんだというのを身をもって感じましたし、相手や周りのことを考えて行動することの大切さを学ぶことができました。それはチームのためにプレーする意識にもつながりますし、今も自分にとって大きな財産です。

海外リーグでのプレーと生活

現在プレーしているスコットランドリーグは、日本とはプレーの強度がまるで違います。また、海外のほうが日本よりも「個人で戦う」局面がとても多い。そこに身を置いて戦っていることで、個人のスキルは上がっていると思いますし、これからも高めていきたいと思っています。普段の食事はあまり神経質にはならず、食べたいものを食べています(笑)。ストレスがたまらないこのやり方が自分には合っているんじゃないかな。ただ、家では妻が日本食を作ってくれて、毎日バランスのよい食事を摂れているので、妻にはとても感謝しています。

普段の練習から常に全力で

全力で走った後も息切れがすぐ収まるのは自分の生まれつきの持ち味ですが、練習から常に全力でプレーするようにしてきたことも大きいと思っています。練習でも100%でプレーしないと、試合で力を発揮することはできません。だから、普段からチームの誰よりも走り、攻守に貢献することを心がけています。もう一度、W杯の舞台に立つために、日々全力でプレーして、成長していきたいです。

Profile

まえだ・たいぜん



1997年、大阪府南河内郡出身。小学4年からサッカーをはじめ。2016年、松本山雅FCに入団、Jリーグデビュー。50mを5.8秒で走るスピードと豊富なスタミナを武器に、横浜F・マリノス所属の2021年にJ1リーグの得点王に輝く。2021年12月にスコットランドリーグ、セルティックFCへ移籍。2022年カタールW杯の日本代表に選出され、1得点を記録した。

予約期限

2023年9月30日まで

今年度の予約期限が迫っています。お申し込み忘れにご注意ください。

受診期限

2024年3月31日まで

巡回健診は受診希望日の40日前、施設健診は受診希望日の2週間前までにご予約ください。

あなたはどこで受診する？

被扶養者向け健診

受診場所別お申し込み方法

受診する場所によって申し込み方法が違います

ホテルや公的施設で受診する

巡回健診

医療機関で受診する

施設健診

お申し込みサイトへアクセス

全国健康増進協議会
健診予約システム

<https://www.zenkenkyo-yoyaku.net/mn>

ID 06135024

PW lsd2023zeyoyaku

KENPOSへアクセス

みんなの健康応援サイト

KENPOS

<https://www.kenpos.jp/>

詳しくは、対象者に別送している冊子または当健保HPをご確認ください。

当健保HP トップページ ▶ 保健事業 ▶ 配偶者健診・家族健診

ロジスティード健康保険組合

検索

3

40歳以上の方・被扶養配偶者の方へ

あなたの予定表に

健診受診日はありますか？

早く申込しなくちゃ！

まだの人は

今すぐ

健診を予約して

受診日を

記入しましょう。

Q もう申込できないのでは？

A

まだ間に合います！ 2023年9月30日まで予約（受診は2024年3月31日まで）できます。被扶養者であるご家族も忘れずにお申し込みください。

Q 受けていない人も多いでしょ？

A

そんなことはありません。健保の健診は無料または費用補助もあり、多くの方が受けています。毎月、保険料を払っているのですから、しっかり受けておきましょう。

Q 毎年受けなくちゃダメなの？

A

はい。毎年の受診にこそ意味があります。自分ではわからないかもしれませんが、例えばがんの場合、1～2年で大きくなってしまいうこともあります。

Q 生理不順で日程が決められない…

A

とりあえず予約しましょう。生理になりそうな場合、健診機関に連絡すれば日程変更等の手続きをしてもらえます。

すでに健診結果が出ている方へ

大切なことをスルーしていませんか？

以下のお知らせをもらった人で、まだ行動に移していない人は、すぐに予約して予定表に記入しましょう！

特定保健指導のお知らせをもらった

いつ受ける？

再検査・精密検査のお知らせをもらった

いつ病院に行く？

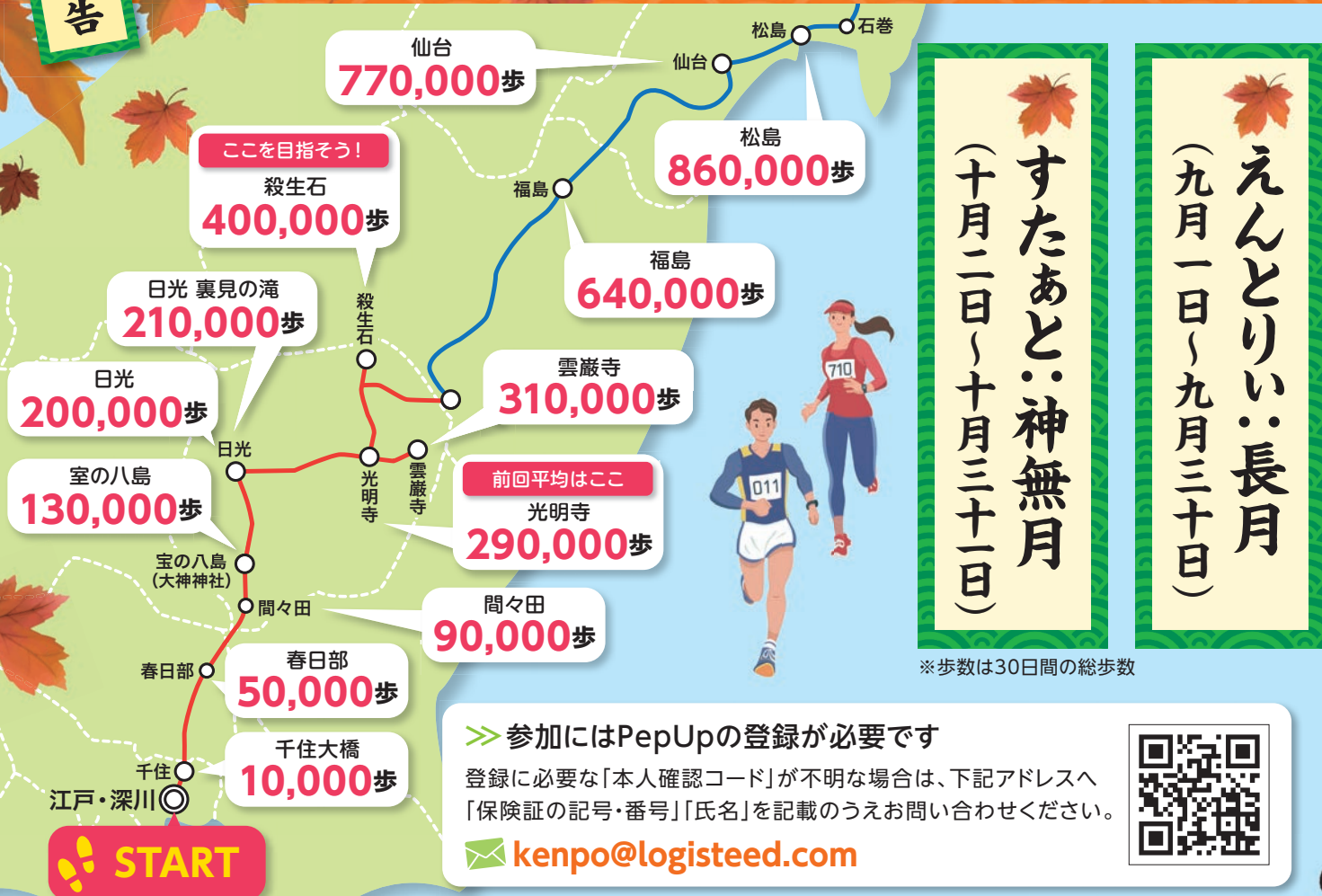
要治療のお知らせをもらった

いつ病院に行く？

2

HAIKAI-俳諧-WALKING

芭蕉と一緒に、奥の細道をめぐって俳句を集めよう!



俳句を詠んでポイントゲット!

10月2日(月) ▶ 11月7日(火) までの期間中、俳句を募集します。ウォーキング中にあった出来事や見つけた風景などを俳句にして、投句フォームから投句してください。

投句された方には、参加賞100ポイントをプレゼントします! 優秀作品にはさらに追加ポイント! 難しく考えず、お気軽に投句ください♪

金賞

500
ポイント

銀賞

300
ポイント

銅賞

200
ポイント

HAIKAI賞

200ポイント

参加賞

100ポイント

※投句できるのは一人1回、最大3句までです。何回も送信された場合は、最後に送ったものが保存されます。
※投句にはウォーキングイベントへのエントリーが必要です。

例)
名月や
池をめぐりて
夜もすがら
芭蕉



第7回

ウォーキング駅伝

with LOGISTEED陸上部

結果発表

1周目結果

6/12に 四釜 グループがゴール!

1位



四釜 グループ

300ポイント
ゲット!

100.2km

2位

山谷 グループ

99.6 km

3位

富田 グループ

94.1 km

4位

藤本 グループ

91.6 km

イベント終了時(6/30時点)結果

最終日トップは 山谷 グループ!

1位



山谷 グループ

300ポイント
ゲット!

292.2 km

2位

四釜 グループ

273.4 km

3位

富田 グループ

249.8 km

4位

藤本 グループ

249.0 km

陸上部選手 個人ランキング

順位	氏名	総歩数	1日平均
1位	藤本 珠輝	653,988歩	21,800歩
2位	前田 将太	605,412歩	20,180歩
3位	小松 陽平	595,820歩	19,861歩
4位	四釜 峻佑	587,112歩	19,570歩
5位	小町 昌矢	566,437歩	18,881歩

陸上部選手チーム分け

山谷昌也チーム 山谷 グループ	山谷選手、小町選手、横山選手、能條コーチ
富田俊平チーム 富田 グループ	富田選手、牟田選手、別府監督
四釜峻佑チーム 四釜 グループ	四釜選手、西嶋選手、小松選手、小池マネージャー
藤本珠輝チーム 藤本 グループ	藤本選手、設楽選手、前田選手、古謝マネージャー

コラボ記念プレゼント 当選者発表

ウォーキングラリープレゼント企画に、たくさんのご応募をいただき誠にありがとうございました。厳正なる抽選の結果、以下の方々が当選いたしました。おめでとうございます!

ニックネーム	チーム名	会社名
なりさん	四釜峻佑チーム 四釜 グループ	LD
じりあん	ざっくり 四釜 グループ	LD
ゆう	富田俊平チーム 富田 グループ	首都圏
Meme	[首都圏]総務部 藤本 グループ	首都圏
はちべえ	富田俊平チーム 富田 グループ	LDS

ニックネーム	チーム名	会社名
あす	涅槃 the 2nd	九州
みゆき	焼肉食べたい 山谷 グループ	中部
フル	いやさカラボ	関東
TOSHI	コラボ乙女会(。・。)	ケミカル
せい子	[大阪発]チーム不健康 vol.4	西日本

歯と全身の健康を守る

歯科健診

歯周病が重症化すると、治療にかかる時間やお金が増えるだけでは済みません。
定期的に歯科健診を受けて、歯と全身の健康を守りましょう。

歯周病はこんな影響が…

歯の喪失が
認知症のリスクに

糖尿病と
悪循環の関係に

動脈硬化で
心臓発作の原因に

そのほか、歯周病にかかる妊娠中の女性は低体重児の出産や早産のリスク、高齢者は誤嚥性肺炎が重症化するリスクが高まります。

そうなる前に

定期的に プロフェッショナルケアを受けよう

歯科健診、歯石除去など

歯垢（プラーク）が石灰化して歯石になると硬くて自分では取れず、歯科医院でしか除去できません。定期的に歯科健診を受けることで症状がない初期のむし歯や歯肉炎なども発見できます。歯科医師や歯科衛生士によるプロフェッショナルケアで歯科疾患を予防し、全身の健康管理につとめましょう。



毎日のセルフケアも大切に

- 歯と歯肉の境目に歯ブラシを45度程度にあて、小刻みにみがく。
- フッ素入りの歯みがき粉を使い、口をすすぐ際は軽く1～2回。
- 歯の間の歯垢は、歯間ブラシ、デンタルフロスなどで取りのぞく。

▶ セルフチェックを習慣にしよう

右の二次元バーコードから
歯の病気を早期発見できるかも？

※むし歯・歯周病を防ぐセルフ
チェック習慣「8020推進財団
ホームページ」より



保健事業の
お知らせ

歯科健診が無料で受けられます

当健保に加入されている方ならどなたでも無料で受けられる歯科健診を是非ご利用ください。

費用

無料

（健保が負担します）

お申込方法

右のQRコードで「**歯科健診センター**」にアクセス。

健康保険組合加入の方 > **一般歯科健診** より、ご希望の
歯科医院を検索してお申し込みください。



各種相談も受け付け中！

- 歯科矯正相談
- 審美歯科治療相談
- インプラント治療相談

※相談できる医療機関は一般健診よりも限られます。

お口の健康、
気になっていませんか？



インフルエンザ 予防接種費用補助 のご案内

本年度もインフルエンザ予防接種を受けられた方を対象に、健保組合が費用を補助いたします。ぜひご利用ください。



会社で集団接種したものは、
個人での申請は不要です

対象者

被保険者・被扶養者

※接種日に当健保に加入していること

対象期間

2023年**10**月**1**日(日)～
2024年**2**月**29**日(木)
に受けた予防接種

補助額

1人あたり**2,000円**まで

※2,000円に満たない場合は実費分を支給

※2回接種した場合も補助額の上限は2,000円

■ご利用方法

予防接種を受けた後、
PepUpにログイン

申請は**PepUp**
からのみ！



「各種申請メニュー」から
領収書原本のカラー画像を添付して申請

申請期限

2024年**3**月**31**日(日)

領収書に記載が必要な項目

- 1 予防接種を受けた年月日
- 2 接種を受けた人のフルネーム
- 3 接種の費用
(単価・複数の人が受けた場合はそれぞれの単価)
- 4 「インフルエンザ予防接種代」の但し書き
- 5 医療機関名
- 6 領収印(赤印)



ご注意
ください

- 補助金は申請してから**1～3か月後の給与に含める形**でお支払いいたします。
- 領収書には、**1～6**すべての項目の記載が必要です。記載もれがある場合は受付できません。
- 1申請、お一人様ずつをお願いします。ご家族分まとめた申請はできません。

こんな場合は
どうしたら
いいの？

2回接種した
場合は？

2回分の費用をまとめて請求してください。
ただし2回目の接種は
2月末までに終了してい
なければなりません。

海外で接種
した場合は？

海外で受けた場合
も補助の対象です。
※領収書が外国語表記の
場合は、日本語の翻訳
文を添付してください。

市区町村の補助を
受けた場合は？

個人負担(実費)がある
場合は、健保の補助の
対象です。市区町村か
らの助成額を除いた自
己負担分を補助します。

当健保ホームページもご確認ください。

トップページ ▶

インフルエンザ予防接種費用補助



コンビニ受診 (時間外受診)

コンビニ受診とは、「平日は忙しいから」「夜の方が空いていそうだから」などの理由で、一般の診療時間外である夜間・休日に病院にかかることです。割増料金がかかるうえ、診療面でのデメリットもあります。



診療時間外の割増料金

6歳以上

6歳未満

早朝・夜間

★平日
概ね6～8時/18～22時
★土曜
概ね6～8時・正午以降

一般

¥850

¥2,000

特例
(救急病院等)

¥2,300

¥3,450

休日

日祝
12/29～1/3

¥2,500

¥3,650

深夜

22時～翌6時

¥4,800

¥6,950

診療時間内でも割増料金がかかることがあります

対象の時間

- ・平日 6～8時・18～22時
- ・土曜 6～8時・12～22時
- ・休日 6～22時

+ ¥500

*診療所 (入院施設がない、または病床数が19以下) の場合

*自己負担は上記金額の2～3割です。

診療上のデメリット

重症者の治療の
妨げになる



混雑して待ち時間
が長くなる



夜間・休日だと限られた
検査・治療しかできず、
後日再受診が必要になる
ことも。



おすすめ! ◆

診療時間内に受診&電話相談等を活用

症状が軽いときは、診療時間内に受診するのが原則です。もし、休日や夜間の急な症状で、すぐ病院に行くべきか迷う場合は、かかりつけ医に相談するか、右記の電話相談やWEBサイトの活用を。

*右記電話相談の実施時間などは自治体によって異なります。

大人 救急安心センター事業 (一部地域限定) **#7119**

子ども こども医療でんわ相談 **#8000**
こどもの救急 <http://kodomo-qq.jp>
(ONLINE-QQ)

—— 子どもの医療費、タダではありません ——

保険証を使って病院にかかる、医療費の7～8割を健保組合が負担し、残りは自己負担となります。これは子どもも同じです。子どもの場合は、自治体の助成により窓口での支払いがないことも多いですが、実際にはかかった医療費の大半を健保組合が負担しています。そして、そのお金ももとはみなさんの保険料です。

☕ 医療費が増えると健保組合の財政が厳しくなり、保険料率引き上げにつながる可能性もあります。緊急時を除き、診療時間内に受診することを心がけてください。



こちらも
注目

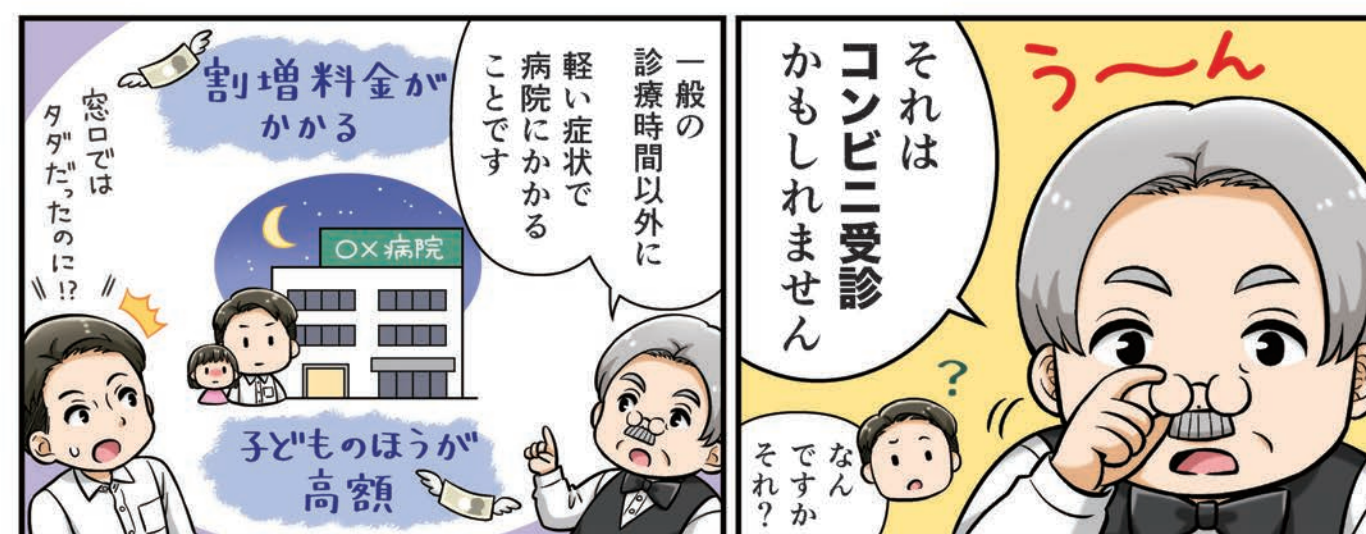
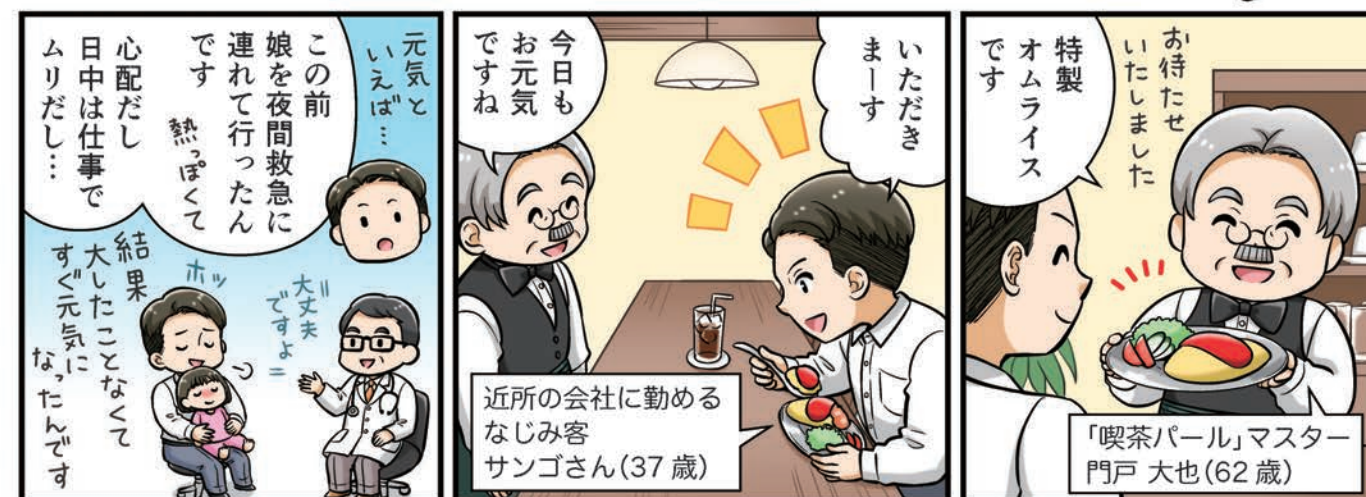
マスターおすすめ!

医療費節約メニュー

ここは「喫茶 パール」——。
お店のマスターは、
実は医療費節約の“マスター”だった…?!
今日もお困りのお客様に役立つメニューを
ご提供します。

エピソード

コンビニ受診





ストレスに負けない メンタルアップ入門

対人関係や仕事など、日常のあらゆる場面に潜むストレス。一つひとつは小さくても過度にたまれば大きな不調につながります。そうなる前にストレスを上手にコントロールしていきましょう。

アンガーマネジメント

怒りと上手に付き合おう

「怒り」は人間だれしもが持つ自然な感情ですので、決して無くすことはできません。だからといって感情のままに行動してしまえば、人間関係を壊してしまい、職場環境の悪化につながります。

そこで重要になるのがアンガーマネジメントです。アンガーマネジメントとは、怒らないことを目指すものではありません。必要がないときは怒らずに、必要なときには適切な怒り方ができるよう、怒りをコントロールするのが目的です。

最初の6秒間をやり過ごす

怒りに振り回されないために、まずは反射的な怒りを抑える必要があります。怒りを感じたら頭の中で6秒数えて待つようにしてください。怒りのピークは長くても6秒。それを過ぎれば気持ちが落ち着き冷静になるとされています。

ほかにも、すぐ実践できるテクニックをご紹介します。ぜひお試しください。

他人を変えようとするのではなく、
自分が変わろうとすることが大切です



怒りを抑えるテクニック



深呼吸する

鼻から大きく息を吸って一旦止め、倍くらいの時間をかけて口から息を吐き切ります。



考えるのを止める

頭の中で自分自身に「止まれ!」と呼びかけ、真っ白い紙や空間を思い浮かべます。



心の中で言葉をつぶやく

「大丈夫」や「好きなものの名前」など、落ち着けそうな言葉を繰り返し唱えます。



怒りの強さを数値化する

感じた怒りが10段階のどの程度かを意識することで、感情を客観視できます。



別のことに意識を向ける

机の上の書類や壁の時計など、身近なものを細かく観察して意識をそらします。



その場から一旦離れる

相手に必ず断りを入れてから席を立ち、散歩などで頭が冷えるまで時間をおきます。



一般社団法人
認知行動療法研修開発センター 理事長
大野 裕



入社2年目の仕事にも慣れたと思った頃、私の不注意で大きなミスを出してしまいました。そのとき初めて上司に別室へ呼ばれて叱られました。親にもそんなに叱られたことがなく、ショックで何日も立ち直ることができませんでした。

私は相当に打たれ弱いようで、それ以降も叱られるたびに深く落ち込み、気持ちがふさぎ込んでしまいます。寝て忘れようと布団に入れば、どうしてたらよかったのかと頭の中でぐるぐる色々な考えが浮かんで消え、一睡もできず夜が明けていたこともありました。そんな状態が長引けば、またいつミスを起こすとも限りません。そこで、叱られてもなるべく引きずらないために、気持ちを上手に切り替えるためのコツを伝授していただけないでしょうか。

Q 仕事で叱られ落ち込んだ
気持ちを切り替えるには

A 失敗を成長の糧にするために

上司に別室へ呼ばれて叱られたんですね。初めての体験ですから、とてもショックだったと思います。でも上司は、別室で叱ってくれたのですね。みんなの前で叱らなかつたところに、私は上司の心遣いを感じます。

仕事に慣れてきたと思う頃は要注意です。2年目で身についたことは、まだあまりないはず。ところが、慣れてきたと思っていると、自分の力を過信して、失敗しやすくなります。そのときに、叱ってくれる上司がいるのは幸せです。

叱られて落ち込むのは、自然なこと。叱られても全然気にしないように。また、同じ失敗を繰り返すことになりません。その結果、上司から叱られるだけでなく、まわりからもあきらめられ、成長できません。失敗して、指導され、落ち込めるから、次にどうすれば良いかを考えることができるのです。

抱え込まない工夫も必要です

そのとき、考えていることが本場に役に立っているかどうか、立ち止まって振り返ってみてください。布団のなかであれこれ考えて一睡もできず夜が明けるときには、考えてもあま

り役に立っていない場合が多いでしょう。「なぜ叱られるようなミスをしたんだろう」と原因をあれこれ考えても答えは出ず、辛くなるばかりです。

そのことに気づいたら、一度布団から出て、何か好きなことをして気を紛らわすようにしましょう。その上で、「何が良くなかつたのだろう」「これからどのようにしていけば良いだろう」「誰に相談すれば良いだろう」と、これからできる工夫について具体的に考えていくようにします。

頭がうまく回らないときには、過去に体験した楽しいことを思い出して気分を変えるのも良い方法です。叱られた体験を生かして先に進むためにできる工夫はいくつとあります。



大野裕先生監修のウェブサイト

「ココロコンディショナー」<https://www.cocoro-conditioner.jp> 認知行動療法のエッセンスを日常のストレス対処やこころの健康に活用するためのAIチャットボットです。
YouTubeチャンネル「ココロコンディショナー」 認知行動療法を使ったストレス対処のコツについて動画で解説しています。

秋野菜の 和風ミネストローネ



1人分 ●カロリー: 276kcal
●塩分: 2.2g

まろやかな塩味でほっとする、
野菜の栄養を凝縮したスープ
バラエティ豊かな食感が楽しめます

材料(2人分)

鶏肉(むね) 1枚(200g)
塩こうじ 大さじ2
にんじん 1/3本(50g)
ごぼう 30g
玉ねぎ 1/2個
しめじ 1/2袋(50g)
大豆水煮 50g
にんにく(チューブ可) 小1かけ
オリーブ油 大さじ1/2
和風だし汁 500ml
粗びき黒こしょう 少々

作り方

- 1 鶏肉はひと口大に切ってビニール袋に入れ、塩こうじ(大さじ1)をもみ込む **Point①**。
- 2 にんじんとごぼうはよく洗ってから皮付きのまま1cm角に切り、玉ねぎも1cmの角切りに。にんにくはみじん切りにし、しめじは根元をとって小房に分ける。
- 3 鍋にオリーブ油とにんにくを入れて火をつけ、塩こうじをつけたままの鶏肉を中火で2〜3分炒める。鶏肉の色が変わったら2と大豆水煮を加えてさらに炒める。
- 4 全体に油がまわったら和風だし汁を加え、煮立ってきたらアクをとり火を弱めて15分ほど煮る **Point②**。残りの塩こうじで味をととのえて器に盛り付け、粗びき黒こしょうを振る。

*最後に入れる塩こうじの量はお好みで調整してください。

詳しい作り方は
こちら！



ヘルシー
&
優しい
レシピ

生活習慣病の予防・治療の基本は
毎日の食事。からだに気をつかいつつ、
ボリュームがあって美味しいメニューを
紹介します。作り方も簡単なので、ぜひ
挑戦してください。

●料理制作 ●撮影●
料理研究家・栄養士 今別府絃行
今別府靖子

食材×栄養 ● 塩こうじ

塩こうじは、こうじに水と塩を合わせて発酵させた調味料。善玉菌を増やして腸内環境をととのえてくれます。また素材の旨味を引き出すので、調味料を減らすことができ、減塩にも役立ちます。

* * *



材料



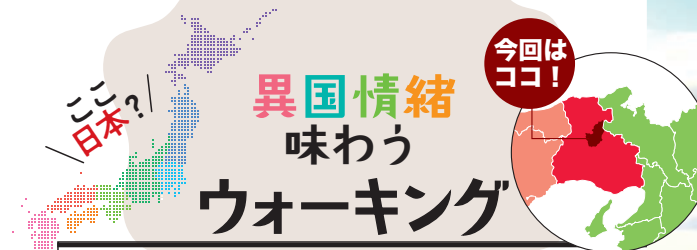
Point① 塩こうじの酵素によって鶏肉のタンパク質が分解されてやわらかくなり、旨味もアップします。



Point② 煮込むときは煮崩れを防ぐため、沸騰させすぎないことが大切です。

美味しくムダなく

- にんじんやごぼうは、皮まで使うことで食品ロス削減につながります。
- 皮をむく手間が省ける、皮の栄養・旨味を逃がさないというメリットも。



異国情緒
味わう
ウォーキング

今回は
ココ！

日本にいながら味わえる、まるで海外のようなスポットを紹介します。国内なら言葉の心配もパスポートも必要なし。気楽に海外の風景を楽しむ旅に出かけてみませんか。

日本のマチュピチュ

ただじゃうせき

竹田城跡

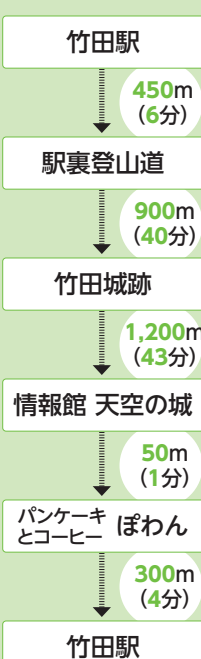
兵庫県朝来市

竹田城跡は兵庫県中部の朝来市内にある、標高354mの古城山山頂に位置し、虎が臥しているかのような姿から別名「虎臥城」とも呼ばれています。完存する石垣遺構は、日本100名城の一つにも選ばれているだけでなく、ペルーのマチュピチュに似ていると話題になっています。秋になるとしばしば雲海に包まれ、まるで天空に浮かんでいるかのような幻想的な光景が見られます。



竹田城跡周辺散策マップ

ルート



情報館 天空の城

石垣を再現したジオラマや、出土した珍しい遺物の展示、築城体験パズルなどがあります。竹田城跡関連グッズも購入できます。

パンケーキとコーヒー ぼわん

歩き疲れたらカフェでちょっと休憩。デザート系だけでなくお食事系のパンケーキも充実しています。

合計距離
2.9km
合計時間
約3時間
※見学時間含む

但馬牛の
チリコンカン
をチョイス！

並河商店

竹田城にちなんだお菓子や地酒、但馬牛加工品など豊富な品揃え。お土産はここで。



竹田の町並み

城下町として発展した名残が町の随所に見られます。元武家屋敷だったお寺が建ち並ぶ通りには、白壁の塀や松並木が続きます。



最高の雲海に出会う条件！

雲海の発生するシーズンは9〜11月ごろ。下記の条件がそろえば明け方から午前8時頃の限られた時間に雲海が発生します。

- 前日の晩から明け方にかけての冷え込み
- 当日の早朝と日中の気温差が大きい
- よく晴れていて風が弱い

必要な装備

懐中電灯
竹田城跡には電灯がありません。



レインウェア
雲海(=水蒸気)に包まれると濡れるため。

運動靴
足元が悪いので、ヒールやサンダルはNG。



こっちが海外！

マチュピチュ(ペルー)
1911年に発見された、古代インカ帝国の遺跡。アンデス山脈の標高2,400mの断崖の上にあり、山裾からはその姿を確認できないことから「空中都市」とも呼ばれています。



竹田城跡

駅裏登山道

エサは情報館で買えるよ！
錦鯉のいる小川



駅裏登山道

距離は短くても急な登山道のため、体力が要ります。体力に自信がない方や登山道に慣れていない方、天候が悪い時は駅からのバスを利用するとよいでしょう。

KENPOS、PepUpに 会社のメールアドレスを 登録していませんか？



社名変更に伴い会社のメールアドレスが変更になり、旧アドレスに届いたメールは新アドレスに転送されるようになっていますが、**各サイト上で登録しているアドレスは自動変更されません**。ご自身で各サイトにログインいただき、設定画面より登録アドレスを更新していただく必要があります。
転送期間が終わってもまだ登録変更をしていないと、大事なお知らせなどが届かなくなってしまう。なるべくお早めにご確認・変更をお願いします。

登録アドレスのご確認を！

KENPOS

ログインはこちら▶▶▶

設定画面は、トップページ右上にあるご自身のお名前から

PepUp

ログインはこちら▶▶▶

設定画面は、トップページ右上のメニュー>設定から

※ログインできない場合、電話での問い合わせはできませんので、各サイトのログインページ下部にあるFAQをご確認ください。

公 告

■組合会議員就退任の件

区 分	就 任		退 任	
選定議員	横手 芳雄	令和5年8月1日	笹本 誠道	令和5年7月31日
互選議員	宮澤 陽治	令和5年7月12日	永友 宏樹	令和5年6月19日

任期：就任の日より令和6（2024）年4月18日まで

■組合会役員就退任の件

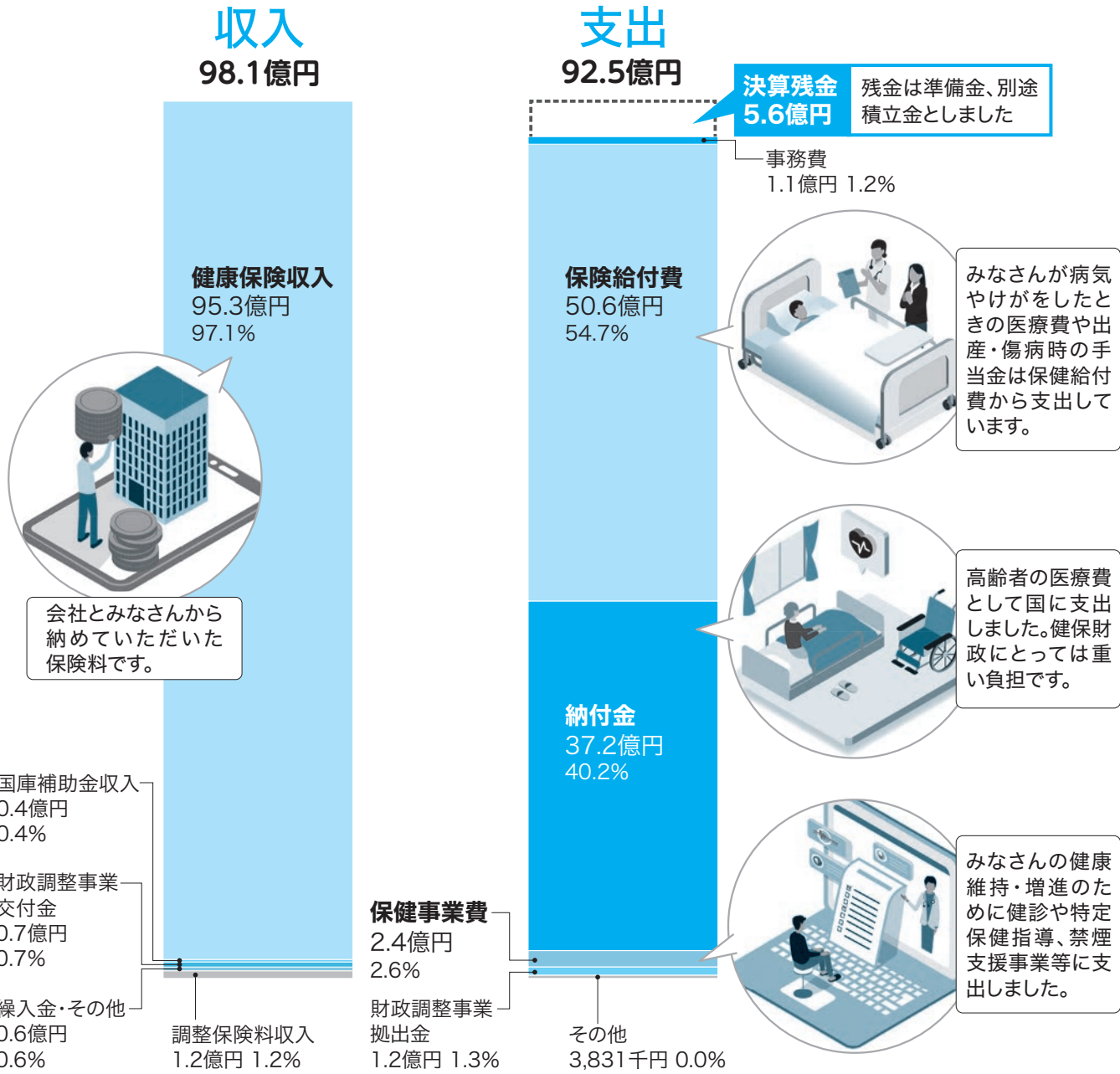
区 分	役 職	就 任		役 職	退 任	
互選議員	理事	宮澤 陽治	令和5年7月27日	理事	永友 宏樹	令和5年6月19日

任期：就任の日より令和6（2024）年4月18日まで

2022年度

決算のお知らせ

一般勘定



介護勘定

